

Уважаемые папы и мамы!

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;



2. Соблюдайте режим дня;

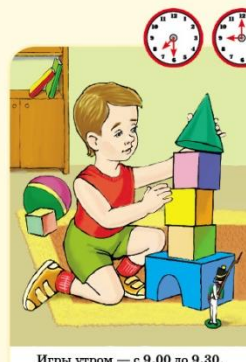
СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ДНЯ



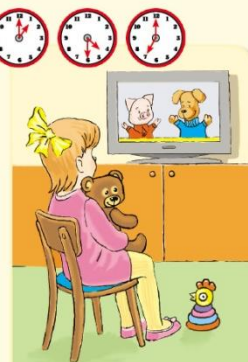
Подъем, утренняя гимнастика — в 7.30.



Прием пищи в одно и то же время:
завтрак — в 9.00, обед — в 13.00,
ужин — в 19.00.



Игры утром — с 9.00 до 9.30,
днем — с 11.30 до 12.30,
вечером — с 15.30 до 16.30.



Просмотр детских телепередач.



Прогулки после завтрака
(с 10.00 до 12.00)
и полдника (с 16.30 до 18.30).



Занятия с родителями — с 18.30 до 19.00.



Подготовка ко сну — в 20.30.



Сон — в 21.00 — 21.30.

3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;



4. Любите своего ребенка - он ваш, уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути;

5. 5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше - 8 раз;



6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки

Плохие поступки



7. Личный пример по здоровому образу жизни - лучше хорошей морали



8. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду;



9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства



10. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.

